

Auszeit

von Karl Geiger

Während der Weltcup-Tross der Skispringer nach Bad Mitterndorf weitergezogen ist, um sich dort vom normalen Schanzenbetrieb ab – und dem Skifliegen zuzuwenden, bin ich zusammen mit meinem Mannschaftskameraden Philipp Raimund in Oberstdorf geblieben und nehme mir eine Auszeit der besonderen Art.

Nach dem bisher sehr durchwachsenen Verlauf der gegenwärtigen Weltcup-Saison greifen wir zu einem Mittel, das auch in der Vergangenheit immer gut gewirkt hat: Heimtraining auf der Oberstdorfer Normalschanze, der sogenannten 90-Meter-Schanze.

Warum hilft so etwas?

Die Kleinschanze, besonders die in Oberstdorf, funktioniert für den Springer nur gut, wenn dieser in den Basiselementen einen fehlerfreien Sprung vollzieht. Obwohl der Ablauf im Gegensatz zu einer Großschanze etwas kompakter und komprimierter ist, hat man in Oberstdorf auf der kleinen Schanze trotzdem eine gute Gleitphase, so dass man das Gefühl hat, dass man wirklich am „ganzen Sprung“ arbeiten kann.

Unter den Augen des Bundestrainers Stefan Horngacher und seines Co-Trainers, die ebenso in Oberstdorf geblieben und nicht nach Bad Mitterndorf gereist sind, trainieren wir täglich, auch manchmal zweimal, und analysieren jeden Trainingsprung, um kleinste Fehlverhalten und -haltungen in den Sprungphasen aufzudecken und zu korrigieren.

Die Entscheidung, in Oberstdorf diese intensive Aufbauphase zu betreiben, war die einzig richtige. Zum einen ist das Skifliegen selbst nicht unbedingt geeignet, das Skispringen an sich zu verbessern und an der eigentlichen Performance zu arbeiten – es ist eine eigene Disziplin und hinsichtlich der Kräfte, die dort wirken, nicht 1:1 mit Skispringen zu vergleichen. Wenn wir uns für die Weltmeisterschaft fit machen wollen, dann bringt uns der Wettkampf am Kulm für diese Aufgabe nicht wirklich etwas. Der zweite Grund ist zudem der Zeitpunkt. Jetzt ist etwas nicht in Ordnung und jetzt müssen wir auch handeln.

Bisher ist es in der Tat ganz gut vorangegangen in unserem selbst verordneten Trainingslager im heimatlichen Setting: endlich haben wir Zeit für Trainingssprünge und Korrekturen, die wir im hektischen und durchgetakteten Weltcup-Betrieb einfach nicht haben.

Nach einem derartigen Trainingstag, zwischen den Sprungeinheiten etwas aufgelockert durch Kraft- und Koordinationsübungen, gehe ich nach Hause und genieße dort die Ruhe im Gefühl, gut gearbeitet zu haben.

Am Wochenende wird dann regeneriert, um die nächste Woche zum Heimweltcup nach Willingen ins Sauerland anzureisen, um vor allem auch zu sehen, wie diverse Umstellungen, die wir nun vorgenommen haben, auf einer Großschanze greifen.

Ich bin motiviert auf dem Weg nach Planica und habe wieder ein besseres Gefühl als vor dem Trainingslager hier in Oberstdorf.

Ich freue mich auf das Wiedersehen in Willingen!

Herzliche Grüße

Karl Geiger